

いきいき健康推進課 ほけんだより



お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

食改さんの料理教室



「米粉のシフォンケーキ」作り

日時・場所

1/31 (火)

10:00～ お昼ごろまで
保健福祉センター

風間浦村の食生活改善推進員から教わった、「米粉を使ったシフォンケーキ」を作ります。多数ご参加ください。

募集人数:24名

申込〆切:平成24年1月24日(火)

申込み先:28-5800 (いきいき健康推進課)

持ち物:エプロン、三角巾、ハンドミキサー(ある方)



食改さんの料理教室

「生活習慣病予防のための料理教室」を開催しました

11月29日と12月1日の2日間、食生活改善推進員が「糖尿病」と「高血圧」についての料理教室を開催しました。調理実習をし、みんなで作った料理をおいしくいただきました。

診療所の2人の先生の病気についてのお話はとてもわかりやすく、大変好評でした。



<糖尿病を勉強する会>
鮭のホイル焼き
根菜の中華風炒め
白菜のピーナッツ和え
1人分 488 kcal、塩分量 2.1g



<高血圧を勉強する会>
肉じゃが
れんこんの酢の物
キャベツの即席漬け
キウイフルーツ、お茶
1人分 560 kcal、塩分量 1.9g



いい歯・NO・3歳で賞



「こどもの歯の健康」について、住民の皆さんに関心を持ってもらうため、3歳児健診で「むし歯ゼロ」のお子さんのお名前を紹介します。

むし歯や治療した歯が1本もなく、かみ合わせ等もきれいなお子さんです。

12月6日に行われた3歳児健診で「むし歯ゼロ」のお子さんは、4名でした。

きむら ひなた いずみやま だいし
木村 雛多ちゃん 泉山 太志くん

どばし りき よつや みすず
土橋 璃輝くん 四ツ谷 美鈴ちゃん



いい歯のためにできること 「おやつは時間を決めて与えましょう」